

UNACHOHITAJI KUJUA KUHUSU COVID-19

COVID-19 ni nini?

COVID-19 ni virusi ambavyo vinaweza kusababisha ugonjwa mbaya. Mtu yeote anaweza kupata virusi hivyo. Wazee na watu wenge hali sugu ya kiafya wana uwezekano mkubwa wa kuuguwa sana kutokana na virusi.

Inaenea kivipi?

Virusi huenea haswa kuitia mgusano mawasiliano ya karibu na mtu aliyeambukizwa. Matone ya kupumua, unayoundwa wakati mtu aliyeambukizwa anakohoa, anapiga chafya, au anaongea, hutua kinywani au kwenye pua za watu walio karibu. Watu ambao wameambukizwa, lakini hawaonyeshi dalili, wanaweza kuambukiza wengine.

Dalili zake ni zipi?

Dalili zinaonekana kati ya siku 2 hadi 14 baada ya kufikiwa na virusi hivyo.

Dalili za Kawaida:

- Homa
- Kukohoa
- Upungufu wa pumzi

Dalili za Ziada:

- Baridi
- Kutetemeka mara kwa mara na baridi
- Maumivu ya misuli
- Maumivu ya kichwa
- koo linakwaruza
- Upotezaji mpya wa ladha au harufu

Ishara za tahadhari za dharura:

Shida kupumua

Maumivu ya mara kwa mara au shinikizo kwenye kifua

Mkanganyiko au kutoweza kuamka

Midomo au uso ya buluu

Ikiwa unakuza ishara hizi za onyo, ita 911 kwa msaada wa matibabu wa haraka.

Nifanye nini ikiwa nadhani mimi ni mgonjwa?

Ikiwa unakuwa na dalili, unapaswa kuita dakatari wako. Ikiwa hauna daktari, unapaswa kupiga kuita utuzaji wa haraka. Epuka kugusana na watu wengine nyumbani kwako ili wasiugue. Hakuna dawa za kutibu COVID-19, lakini daktari anaweza kukusaidia ukujihisi vizuri.

JINSI YA KUJIKINGA



Nawa mikono yako mara nyingi na sabuni na maji. Ikiwa havipatikani, tumia kitakasa mikono.



Epuka kuwasilina na **watu** walio wagonjwa. Kaa nyumbani iwezekanavyo.



Funika mdomo wako na **pua kwa** tishu au kiwiko wakati wa kukoho na kupiga chafya.



Safisha nyuso za vitu mara kwa mara



Vaa kitamba cha kufunika **uso** wakati lazima uwe karibu na watu wengine. Epuka kugusa uso wako.



Jiweke umbali wa miguu **sita** kati yako na watu wengine ambao hauishi nao.

JIFUNZE ZAIDI

Habari muhimu kutoka Jimbo la Michigan

https://www.michigan.gov/coronavirus/0,9753,7-406-98178_98541_98637--.00.html

Cha kufanya ikiwa wewe ni mgonjwa

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/sick-with-2019-nCoV-fact-sheet-swahili.pdf>

Jinsi ya kuzuia kuenea kwa vijidudu

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/stop-the-spread-of-germs-swahili.pdf>